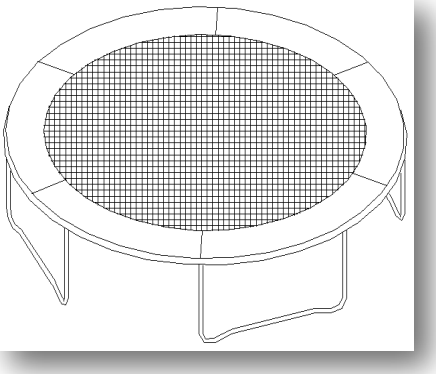
GEBRAUCHSANWEISUNG

Für Trampolin Spring Fun-Flyer
In den Größen 2,4 m/ 3,0 m/ 3,7 m/ 4,3 m

Montage-, Aufbau-, Pflege-, Wartungs- und

Betriebsanleitung



! WARNUNG !

LESEN UND BEFOLGEN SIE DIE SICHERHEITSHINWEISE. DIE MISSACHTUNG DIESER ANLEITUNG KANN ZU SCHWERSTEN VERLETZUNGEN FÜHREN.

Das maximal zulässige Benutzergewicht auf diesem Trampolin beträgt 100 kg.

EINLEITUNG

Bevor Sie dieses Trampolin benutzen, lesen Sie bitte sämtliche Informationen dieser Anleitung sorgfältig durch. Wie bei jedem anderen Freizeitsport besteht auch beim Trampolinspringen Verletzungsgefahr. Zur Verringerung des Verletzungsrisikos sind die jeweiligen Sicherheitsvorschriften und –tipps genauestens zu befolgen.

- ✧ Unsachgemäße Benutzung dieses Trampolins ist gefährlich und kann schwere Verletzungen zur Folge haben!
- ✧ Trampoline sind Sprunggeräte; der Springer wird in ungewohnte Höhen geschleudert und nimmt die verschiedensten Körperhaltungen ein.
- ✧ Überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf Verschleiß der Matte, lose oder fehlende Teile
- ✧ In dieser Anleitung finden Sie Informationen zum richtigen Aufbau, zur Wartung und Pflege des Gerätes, Sicherheits- und Warnhinweise sowie die richtigen Sprung- und Federtechniken. Alle Benutzer und Aufsichtspersonen müssen diese Anleitung gelesen haben und mit ihr vertraut sein. Wer das Trampolin benutzen möchte, muss sich seiner Grenzen hinsichtlich der Ausführung verschiedener Sprünge und Federtechniken auf diesem Trampolin bewusst sein.

ACHTUNG!

JEWEILS NUR EINE PERSON AUF DEM TRAMPOLIN!
DIE NUTZUNG DURCH MEHRERE SPRINGER ERHÖHT DAS VERLETZUNGSRISIKO WIE SCHÄDEL-, HALS-, BEIN- ODER WIRBELSÄULENBRUCH

EINE KOPF- ODER NACKENLANDUNG KANN LÄHMUNG ODER TOD ZUR FOLGE HABEN!
SCHLAGEN SIE KEINE PURZELBÄUME (SALTI), DA DIES DIE GEFAHR ERHÖHT, AUF KOPF ODER NACKEN ZU LANDEN!

ZIEHEN SIE VOR JEDER KÖRPERLICHEN BETÄTIGUNG IMMER EINEN ARZT ZU RATE.

WARNUNG !

DER HERSTELLER RÄT BEI DER BENUTZUNG DIESES TRAMPOLINS DRINGEND ZUR VERWENDUNG EINER TRAMPOLIN-UMRANDUNG UM DAS RISIKO DES HERUNTERFALLENS ZU VERRINGERN. EIN FALL VOM TRAMPOLIN KANN SCHWERE VERLETZUNGEN ODER DEN TOD ZUR FOLGE HABEN.

- ✧ Es ist wichtig, dass über dem Gerät ausreichend Freiraum vorhanden ist. Empfohlen wird ein Mindestspielraum von 7,30 m über dem Boden. Achten Sie darauf, dass keine Drähte, Äste und andere Gegenstände im Weg sind.
- ✧ Seitlicher Spielraum muss ebenfalls gegeben sein. Stellen Sie das Trampolin in sicherer Entfernung von Wänden, Gestellen, Zäunen oder anderen Spielbereichen auf. Halten Sie den Platz rund um das Trampolin frei.
- ✧ Stellen Sie das Trampolin auf einer ebenen Fläche auf, bevor Sie es benutzen; in schlecht beleuchteten Bereichen ist eventuell eine zusätzliche Beleuchtung erforderlich.
- ✧ Schützen sie das Trampolin vor unbefugter und unüberwachter Benutzung.
- ✧ Räumen sie alle Hindernisse unter dem Trampolin beiseite.

- Der Besitzer und die Aufsichtspersonen des Trampolins sind dafür verantwortlich, dass alle Benutzer über die in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Hinweise unterrichtet sind.
- Versuchen oder gestatten Sie keine Salti. Eine Landung auf Kopf oder Nacken kann schwerwiegende Verletzungen, Lähmungen oder den Tod zur Folge haben, selbst wenn Sie in der Mitte der Sprungmatte landen.
- Trampoline mit einer Höhe von über 51 cm sollten von Kindern unter sechs Jahren nicht benutzt werden.
- Prüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung. Vergewissern Sie sich, dass das Randpolster richtig und fest angebracht ist. Ersetzen Sie alle abgenutzten, fehlerhaften oder fehlenden Teile.
- Klettern Sie auf das Trampolin und von ihm herunter. Es ist gefährlich, vom Trampolin auf den Boden oder auf das Trampolin hinaufzuspringen. Benutzen Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett um auf andere Gegenstände hinauf zu springen.
- Fangen Sie den Schwung ab, indem Sie die Knie anwinkeln, sobald ihre Füße die Trampolinmatte berühren. Lernen Sie diese Technik, bevor Sie andere ausprobieren.
- Lernen Sie die wichtigsten Sprünge und Körperhaltungen eingehend, bevor Sie fortgeschrittenere Techniken ausprobieren. Eine Vielzahl von Trampolinaktivitäten lässt sich durchführen, indem Sie die Grundbewegungen miteinander kombinieren, ihre Reihenfolge variieren und zwischen den verschiedenen Grundsprüngen wahlweise zum Standsprung zurückkehren.
- Springen Sie nicht zu hoch. Bleiben Sie niedrig, bis Sie die Sprünge unter Kontrolle haben und mehrere Male hintereinander in der Mitte des Trampolins landen können. Kontrolle ist wichtiger als Höhe.
- Halten Sie lhren Blick auf das Trampolin gerichtet. Das hilft lhnen, die Sprünge zu kontrollieren.
- Springen Sie nicht, wenn Sie erschöpft sind. Halten Sie die Übungseinheiten kurz.
- Sichern Sie das Trampolin, wenn es nicht in Gebrauch ist. Schützen Sie es vor unbefugter Benutzung. Wenn eine Trampolinleiter benutzt wird, sollte die Aufsichtsperson diese wegräumen, wenn sie sich entfernt, damit Kinder unter 6 Jahren nicht unbeaufsichtigt auf das Trampolin klettern können.
- Eine Leiter ermuntert kleine kinder, auf das Trampolin klettern.
- Trampoline sind für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.
- Entfernen Sie Gegenstände, die dem Springer im Weg sein könnten. Halten Sie den Bereich rund um das Trampolin frei.
- Benutzen Sie das Trampolin nicht unter Alkohol-, Medikamenten-, oder Drogeneinfluss.
- Für Informationen zu Geschicklichkeitsübungen wenden Sie sich an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.
- Springen Sie nur, wenn die Mattenoberfläche trocken ist. Die Wind-und Luftverhältnisse sollten ruhig bis sanft sein. Bei Windböen oder starkem Wind dart das Trampolin nicht benutzt werden.
- Beginnen Sie ihre Sprünge immer innerhalb des auf die Trampolinmatte aufgedruckten unterbrochenen Kreises. Unterbrechen Sie ihre Sprünge sofort, wenn Sie mehr als 30 cm außerhalb des Randes des unterbrochenen Kreises landen! Beginnen Sie innerhalb des unterbrochenen Kreises von neuem.
- Lesen Sie alle Anweisungen durch, bevor Sie das Trampolin benutzen; die Warnungen und Hinweise zur Pflege, Wartung und Benutzung dieses Trampolins gewährleisten eine sichere Nutzung und Freude am Gerät.

STANDORT DES TRAMPOLINS

Über dem Trampolin muss ein Freiraum von mindestens 7,30 m sein. Vergewissern Sie sich, dass sich im Bereich rund um das Trampolin keine Gegenstände befinden, die Unfälle verursachen könnten, wie Baumstämme, andere Spiel- und Sporteinrichtungen (z.B.Schaukeln, Swimmingpools),
elektrische Leitungen, Mauern, Zäune usw. Für eine sichere Nutzung des Trampolins achten Sie Bitte bei der Wahl des Standorts auf folgendes:

- Das Trampolin muss auf einer ebenen Fläche stehen.
- Das Umfeld muss gut beleuchtet sein.
- Unter dem Trampolin dürfen sich keine Gegenstände, Personen oder Tiere befinden.
- Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, sollte es gegen unbefugte Benutzung gesichert werden.
- Die Oberfläche der Sprungmatte muss trocken sein. Springen Sie nicht auf einer nassen Matte.
- Die Wind- oder Luftverhältnisse sollten still bis sanft sein. Benutzen Sie das Trampolin nicht bei Windböen oder starkem Wind.
- Die für die Benutzung des Trampolins verantwortliche Person sollte die Benutzer in die in dieser Anleitung aufgeführten Hinweise zur Handhabung einweisen. Diese verantworliche Person sollte ein entsprechend ausgebildeter Erwachsener sein. Sie sollte stets anwesend sein, wenn das Trampolin benutzt wird.
- Stellen Sie das Trampolin nicht auf Betonboden, harten Erdboden(z.B.Felsen) oder rutschige Flächen. Benutzen Sie es nicht in geschlossen Räumen mit unzureichender Deckenhöhe.

Nichtbefolgung dieser Anweisungen erhöht das Verletzungsrisiko.

Das Trampolin wurde von Fachleuten entworfen und aus hochwertigen Materialien hergestellt. Bei sorgfältiger Wartung und Pflege kann es den Benutzern bei geringem Unfallrisiko jahrelang dienen und Freude und Vergnügen bereiten. Bitte befolgen Sie die weiter unten aufgeführten Anweisungen.
Dieses Trampolin ist so ausgelegt, dass es einem bestimmten Gewicht und einer bestimmten Nutzung standhält. Bitte achten Sie darauf, dass stets nur eine Person das Trampolin benutzt. Diese Person sollte überdies weniger als 100 kg wiegen und die Springer sollten entweder Socken oder Gymnatikschuhe tragen oder barfuβ sein, wenn sie das Trampolin benutzen.
Beachten Sie bitte, dass das Trampolin NICHT mit Straβenschuhen oder Turnschuhen benutzt werden sollte. Um zu vermeiden, dass die Trampolinmatte beschädigt wird oder einreiβt, lassen Sie bitte keine Haustiere auf die Matte. Auβerdem sollten die Springer alle scharfen Gegenstände ablegen, die sie bei sich tragen, bevor sie das Trampolin benutzen. Scharfe oder spitze Gegenstände sollten niemals mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.

Untersuchen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf abgenutzte, fehlerhafte oder fehlende Teile. Unter bestimmten Umständen besteht ein erhöhtes Unfallrisiko. Bitte achten Sie auf folgende Schäden:

- ✧ Kleine oder große Löcher oder Risse in der Trampolinmatte
- ✧ Eine durchhängende Trampolinmatte
- ✧ Lose Nähte oder andere Verschleißerscheinungen aller Art an der Matte
- ✧ Verbogene oder gebrochene Rahmenteile wie z. B. die Beine
- ✧ Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- ✧ Beschädigtes, fehlendes oder nicht sicher befestigtes Randkissen
- ✧ Wölbungen aller Art (vor allem scharfkantige) an Rahmen, Federn oder Matte

SOLLTE EINER DER OBEN GENANNTEN ODER IRGENDEIN ANDERER SCHADEN VORLIEGEN, DER IHRES ERACHTENS EINE GEFAHR FÜR DIE BENUTZER DARSTELLT, SOLLTE DAS TRAMPOLIN ABGEBAUT ODER AUSSER BETRIEB GENOMMEN WERDEN, BIS DER SCHADEN BEHOBEN IST.

WINDVERHÄLTNISSE

Bei starkem Wind kann das Trampolin umgeweht werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, sollte das Trampolin in einen geschützten Bereich gestellt oder abgebaut werden.Sie können aber auch den runden, äußeren Teil (oberer Rahmen) des Trampolins mit Seilen und Stangen am Boden befestigen. Zur Sicherheit sollte es an mindestens drei (3) Stellen festgebunden werden. Es reicht nicht, die Trampolinbeine nur am Boden zu befestigen, da sie sich aus Rahmenfassungen lösen könnten.

TRAMPOLINE MIT EINER HÖHE VON ÜBER 51 CM SOLLTEN NICHT VON KINDERN UNTER 6 JAHREN BENUTZT WERDEN.

BENUTZEN SIE DAS GERÄT NICHT IN GESCHLOSSENEN RÄUMEN OHNE AUSREICHENDE DECKENHÖHE.

INFORMATIONEN ZUM GEBRAUCH DES TRAMPOLINS

Zunächst sollten Sie ein Gefühl für das Trampolin bekommen und sich mit den Sprüngen vertraut machen. Das Wichtigste ist Ihre Körperhaltung und Sie sollten jeden Sprung (die Grundsprünge) so lange üben, bis Sie jede Übung mit Leichtigkeit beherrschen.

Zum Abbremsen eines Schwungs müssen Sie Ihre Knie stark anwinkeln, bevor sie die Trampolinmatte berühren. Diese Technik sollte geübt werden, während Sie jeden der Grundsprünge lernen. Sie müssen immer in der Lage sein abzubremsen, wenn Sie Ihr Gleichgewicht oder die Kontrolle über Ihren Sprung verlieren.

Lernen Sie immer zuerst den einfachsten Sprung und üben Sie so lange, bis sie ihn beherrschen, bevor Sie zu schwierigeren und fortgeschrittenen Sprüngen übergehen. **Einen kontrollierten Sprung erkennt man daran, dass Ihr Ausgangspunkt und Landepunkt an der gleichen stelle der Matte liegt**. Wenn sie zum nächsten Sprung

übergehen, ohne den vorhergehenden zu beherrschen, erhöhen sie Ihr Unfallrisiko.

Benutzen sie das Trampolin nicht zu lange, da bei Ermüdung ein erhötes Unfallrisiko besteht. Springen sie für eine kurze Zeit und lassen sie dann andere ihren Spaß haben! Lassen Sie niemals mehr als eine Person auf dem Trampolin springen.

Die Springer sollten T-Shirts, Shorts oder Sweatshirts und vorschriftsmäßige Gymnastikschuhe, dicke Socken tragen oder barfuß sein. Wenn Sie Anfänger sind, ist es ratsam, langärmelige T-Shirts und lange Hosen zu tragen, um sich gegen Kratzer und Abschürfungen zu schützen, bis Sie die richtigen Landepositionen und –formen beherrschen. Tragen Sie keine Schuhe mit harten Sohlen wie z. B. Turnschuhe auf dem Trampolin, da diese das Mattenmaterial zu stark verschleißen.
Zur Vermeidung von Verletzungen sollten Sie stets das Trampolin wie vorgeschrieben besteigen und verlassen. Zum richtigen Aufsteigen **STÜTZEN** Sie Ihre Hand auf den Rahmen und treten Sie auf ihn oder rollen Sie sich über Rahmen und Federn auf die Trampolinmatte. Denken Sie immer daran, sich beim Auf-und Absteigen mit den Händen am Rahmen festzuhalten. Treten Sie nicht direkt auf das Randpolster und halten Sie sich nicht daran fest. Zum richtigen Absteigen begeben Sie sich an den Rand des Trampolins, stützen sich mit den Händen am Rahmen ab und klettern von der Matte auf den Boden. Kleineren Kindern sollten beim Auf –und Absteigen geholfen werden.

Springen Sie nicht wild auf dem Trampolin herum, da dies die Verletzungsgefahr erhöht. Der Schlüssel zur Sicherheit und zur Freude am Trampolin liegt in der Kontrolle und der Beherrschung der verschiedenen Sprünge. Versuchen Sie nie, einen anderen Sporinger an Höhe zu übertreffen! Benutzen Sie das Trampolin nie, ohne dass eine Aufsichtsperson dabei ist.

UNFALLKLASSIFIZIERUNG

Auf- und Absteigen: Seien Sie beim Betreten und Verlassen des Trampolins besonders vorsichtig. STEIGEN SIE NICHT auf das Trampolin, indem Sie sich am Randpolster festhalten, auf die Federn treten, oder von einem anderen Objekt (z. B. einer Abdeckung, einem Dach oder einer Leiter) auf die Trampolinmatte springen. Dies erhöht die Verletzungsgefahr! STEIGEN SIE NICHT vom Trampolin herab, indem sie von ihm auf den Boden herunterspringen, ganz gleich, welche Beschaffenheit der Boden hat. Wenn kleine Kinder auf dem Trampolin spielen, benötigen sie unter Umständen Hilfe beim Auf-und Absteigen.

Alkohol, Drogen und Medikamente: NEHMEN SIE WEDER Alkohol, Drogen oder Medikamente zu sich, wenn sie das Trampolin benutzen! Dadurch erhöht sich die Verletzungsgefahr, da diese Substanzen Ihr Urteilsvermögen, Ihre Reaktionszeit und vor allem Ihre körperliche Koordinationsfähigkeit beeinträchtigen.

Mehrere Springer: Mehrere Springer (mehr als eine Person gleichzeitig auf dem Trampolin) bedeuten ein erhöhtes Unfallrisiko. Sie können sich verletzen, wenn Sie vom Trampolin geschleudert werden, die Kontrolle verlieren, mit

einem oder mehreren anderen Springern zusammenstoßen oder auf den Federn landen. Im Regelfall wird die leichteste Person auf dem Tramploin verletzt.

Aufprall auf dem Rahmen oder den Federn: BLEIBEN Sie beim Spielen auf dem Trampolin in der Mitte der Matte. Dadurch verringert sich das Risiko von Verletzungen durch einen Aufprall auf dem Rahmen oder den Federn. Achten Sie darauf, dass der Rahmen stets vom Randkissen bedeckt ist. KLETTERN ODER SPRINGEN SIE NICHT direkt auf das Randpolster, da es nicht darauf ausgelegt ist, das Gewicht einer Person zu tragen.

Kontrollverlust: VERSUCHEN SIE KEINE schwierigen oder neuen Übungen, ehe Sie die vorhergehende Übung beherrschen oder wenn Sie gerade erst angefangen haben, das Trampolinspringen zu erlernen. Andernfalls besteht ein erhöhtes Risiko, dass Sie sich verletzen, indem Sie auf dem Rahmen oder den Federn oder ganz außerhalb des Trampolins landen, weil Sie die Kontrolle Über lhren Sprung verlieren. Einen kontrollierten Sprung erkennt man daran, dass Sie wieder auf lhrem Ausgangspunkt landen. Sollten Sie beim Springen auf dem Trampolin die Kontrolle verlieren, winkeln Sie lhre Knie bei der Landung stark an; so erlangen Sie die Kontrolle wieder und können lhren Sprung beenden.

Purzelbäume (Salti): SCHLAGEN SIE KEINE Salti (weder vorwärts noch rückwärts) auf diesem Trampolin, Wenn Sie bei dem Versuch, einen Salto zu schlagen, einen Fehler machen, können Sie auf lhrem Kopf oder Nacken landen. Dadurch erhöht sich die Gefahr, sich das Genick oder das Rückgrat zu brechen, was Tod oder Lähmung zur Folge haben kann.

Fremdkörper: BENUTZEN SIE das Trampolin NICHT, wenn sich ein Haustier, andere Personen oder Gegenstände unter dem Trampolin befinden, da dies die Unfallgefahr erhöht. HALTEN SIE KEINE Gegenstände in der Hand und LEGEN SIE KEINE Gegenstände auf das Trampolin, wenn jemand auf ihm springt. Bitte achten Sie bei Benutzung des Trampolins darauf, was sich über lhrem Kopf befindet. Äste, Drähte oder andere Gegenstände über dem Trampolin stellen eine erhöhte Unfallgefahr dar.

Mangelnde Wartung des Trampolins: Ein Trampolin in schlechtem Zustand stellt ein erhöhtes Verletzungsrisiko dar. Bitte überprüfen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf verbogene Stahlrohre, Schäden an der Matte, lose oder gebrochene Federn und die Stabilität des Trampolins insgesamt.

Wetterbedingungen: Bitte achten Sie bei der Benutzung des Trampolins auf die Wetterbedingungen. Wenn die Trampolinmatte nass ist, kann der Springer ausrutschen und sich verletzen. Bei zu starkem Wind können die Springer die Kontrolle verlieren.

Zugangsbeschränkung: Räumen Sie die Aufstiegsleiter stets an einen sicheren Ort, wenn das Trampolin nicht benutzt wird, so dass Kinder nicht unbeaufsichtigt auf dem Trampolin spielen können.

HINWEISE ZUR VERMEIDUNG VON UNFALLRISIKEN

Die Rolle des Springers bei der Unfallverhütung

Es ist entscheidend, dass Sie lhre Sprünge unter Kontrolle behalten. FÜHREN SIE KEINE komplizierteren und

schwierigeren Manöver durch, bevor Sie nicht die wichtigsten Grundsprünge beherrschen.

Auch die Ausbildung spielt für die Sicherheit eine wichtige Rolle. Lesen, verstehen und üben Sie alle Sicherheitsmassnahmen, bevor Sie das Trampolin benutzen. Einen kontrollierten Sprung erkennt man daran, dass man an derselben Stelle landet, von der man abgesprungen ist. Für weitere Sicherheitstipps und –vorschriften wenden Sie sich an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.

Die Rolle der Aufsichtperson bei der Unfallverhütung

Die Aufsichtpersonen müssen alle Sicherheitsregeln und –vorschriften verstanden haben und für ihre Einhaltung sorgen. Die Aufgabe Der Aufsichtsperson besteht darin, allen Springern auf dem Trampolin mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Ist keine oder keine ausreichende Aufsicht möglich, sollte das Trampolin an sicherer Stelle verwahrt oder abgebaut warden, um eine unbefugte Benutzung zu verhindern. Eine schwere Plane, die mit einem Schloss oder einer Kette gesichert werden kann verhindert ebenfalls die unbefugte Nutzung des Trampolins.

Die Aufsichtsperson ist auch dafür verantwortlich, dass am Trampolin eine Sicherheitstafel angebracht wird und dass die Springer über die Warnungen und Vorschriften informiert sind.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

SPRINGER:

- Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn Sie Alkohol, Drogen oder Medikamente zu sich genommen haben.
- Legen Sie alle harten und scharfen Gegenstände ab, die Sie bei sich tragen, bevor Sie das Trampolin benutzen.
- Der Auf-und Abstieg vom Trampolin sollte konzentriert und vorsichtig erfolgen. Springen sie niemals auf das Trampolin oder von ihm herunter und benutzen Sie das Trampolin niemals als Sprungbrett, um auf oder in ein anderes Objekt zu gelangen.
- Lernen Sie stets den Grundsprung und beherrschen Sie jeden Sprungtyp, bevor Sie schwierigere Sprünge ausprobieren. Gehen Sie das Kapitel über die Grundübungen durch, um die Grundlagen zu erlernen.
- Zum Abfangen Ihres Schwungs winkeln Sie die Knie an, sobald Ihre Füβe die Matte berühren.
- Behalten Sie stets die Kontrolle über Ihre Sprünge auf dem Trampolin. Einen kontrollierten Sprung erkennen Sie daran, dass Sie an derselben Stelle landen, von der Sie abgesprungen sind. Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, versuchen Sie, Ihren Schwung zu stoppen.
- Springen oder hüpfen Sie nicht über einen längeren Zeitraum oder hintereinander zu hoch.
- Behalten Sie die Matte im Auge, um die Kontrolle zu behalten. Andernfalls könnten Sie das Gleichgewicht oder die Kontrolle verlieren.
- Lassen Sie nie mehr als eine Person gleichzeitig auf das Trampolin.
- Achten Sie darauf, dass stets eine Aufsichtsperson anwesend ist, wenn Sie auf dem Trampolin sind.

AUFSICHTSPERSONEN

Machen Sie sich mit den Grundsprüngen und Sicherheitsvorschriften vertraut. Sorgen Sie für die Einhaltung sämtlicher Sicherheitsvorschriften und vergewissern Sie sich, dass neue Springer die Grundsprünge lernen, bevor Sie schwierigere und fortgeschrittenere Sprünge durchführen, um Unfälle zu verhindern oder so gering wie möglich zu halten.

- ✧ Alle Springer müssen beaufsichtigt werden, unabhängig von ihrem Kenntnisstand und Alter.
- ✧ Benutzen Sie das Trampolin niemals wenn es nass, beschädigt, verschmutzt oder abgenutzt ist. Das Trampolin sollte überprüft werden, bevor jemand beginnt, darauf zu springen.
- ✧ Entfernen Sie alle Gegenstände, die die Springer behindern könnten. Achten Sie darauf, was sich über, unter und rund um das Trampolin befindet.
- ✧ Das Trampolin sollte stets gesichert werden, wenn es nicht benutzt wird, um unbefugte und unbeaufsichtigte Benutzung zu verhindern.

ÜBUNGSPLAN

Die folgenden Übungseinheiten werden empfohlen, um die Grundschritte und -sprünge zu lernen, bevor man zu schwierigeren und komplizierteren Sprüngen übergeht. Bevor Sie das Trampolin überhaupt besteigen und benutzen, sollten Sie alle Sicherheitsvorschriften gelesen und verstanden haben. Darüber hinaus sollte die Aufsichtsperson mit dem Schüler die körperlichen Mechanismen und die Verhaltensregeln für das Trampolin ausführlich besprechen und sie vorführen.

Übungseinheit 1

A. Auf- und Absteigen – Vorführen der richtigen Techniken
B. Der Grundsprung - Vorführen und Übung
C. Abbremsen (überprüfen Sie die Vorführung des Sprungs) und Übung. Lernen Sie, auf Befehl abzubremsen
D. Hände und Knie – Vorführen und Übung. Besonderer Wert sollte auf Landungen auf allen Vieren und die Körperausrichtung gelegt warden.

Übungseinheit 2

A. Wiederholung und Übung der in Übungseinheit 1 erlernten Techniken
B. Kniesprung - Vorführen und Übung. Lernen Sie den Übergang vom Grundsprung zum Kniesprung und wieder zurück, bevor Sie eine halbe Schraube nach rechts und nach links versuchen.
C. Sitzsprung - Vorführen und Übung. Lernen Sie die Grundlagen des Sitzsprungs und nehmen Sie dann den Kniesprung und Handund Kniesprung hinzu; wiederholen Sie die Übung.

Übungseinheit 3

A. Wiederholung und Übung der in Übungseinheit 2 erlernten Techniken und Fertigkeiten
B. Bauchsprung – Um Abschürfungen durch die Matte zu vermeiden und die Position für den Bauchsprung zu lernen, werden alle Schüler aufgefordert, die Bauchlage einzunehmen (mit dem Gesicht nach unten), während die Aufsichtsperson auf fehlerhafte Haltungen achtet, die zu Verletzungen führen können.

C. Beginnen Sie mit dem Hand – und Kniesprung und strecken Sie den Körper dann in die Bauchlage, lassen Sie sich auf die Matte fallen und kehren Sie zum Stand zurück.

D. Übungen zur Routine – Hand – und Kniesprung, Bauchsprung, zurück zum Stand, Sitzsprung, zurück zum Stand.

Übungseinheit 4

A. Wiederholung und Übung der in den vorhergehenden Übungseinheit erlernten Techniken

B. Halbe Drehung

   1. Starten Sie aus der Bauchlage; sobald Sie die Matte berühren, drücken Sie sich mit den Armen nach links oder rechts ab und drehen Sie den Kopf und die Schultern in die gleiche Richtung
   2. Achten Sie während der Drehung darauf, dass lhr Rücken parallel zur Matte bleibt und lhr Kopf erhoben ist
   3. Landen Sie nach erfolgter Drehung wieder in der Bauchlage

Nach Beendigung dieser Übungseinheit verfügt der Schüler über die wichtigsten Grundlagen der Trampolinsprünge. Die Springer sollten aufgefordert werden, selbst Routine zu erlangen und zu entwickeln, wobei der Schwerpunkt auf Kontrolle und Form liegen sollte.

Um die Schüler dazu zu ermuntern, Routine zu erlangen, kann “BOUNCE”(“Sprung”) gespielt werden. Bei diesem Spiel werden die Schüler von 1 bis X durchnummeriert. Spieler 1 beginnt mit einer Übung. Spieler 2 muss die Übung von Spieler 1 nachmachen und eine eigene hinzufügen. Der erste Spieler, der die Übungen nicht sauber und in der richtigen Reihenfolge ausführt, erhält den Buchstaben “S” und so weiter, bis bei einem Spieler das Wort “SPRUNG” erreicht ist. Der Spieler, der dann noch übrig bleibt, gilt als Gewinner. Auch bei diesem Spiel ist es wichtig, bei der Übung stets die Kontrolle zu behalten und keine schwierigen oder hochkomplexen Sprünge auszuprobieren, die Sie noch nicht beherrschen.

Zur weiteren Entwicklung lhrer Fertigkeiten auf dem Trampolin sollten Sie sich an einen ausgebildeten Trampolinlehrer wenden.

TRAMPOLINSPRÜNGE – GRUNDLAGEN

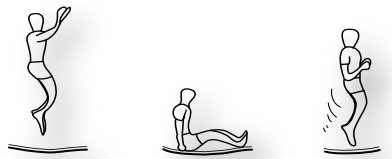
GRUNDSPRUNG

1. Beginnen Sie im Stand, die Füße schulterbreit auseinander, Kopf hoch und den Blick auf die Matte gerichtet.
2. Schwingen Sie die Arme nach vorn, oben und im Kreis
3. Während Sie in der Luft sind, nehmen Sie die Füße zusammen und strecken die Zehen nach unten
4. Wenn Sie wieder auf der Matte landen, müssen die Füße wieder schulterbreit voneinander entfernt sein

KNIESPRUNG

1. Beginnen Sie mit dem Grundsprung . Springen Sie nicht zu hoch.
2. Landen Sie auf den Knien: dabei bleibt der Rücken gestreckt und der Körper aufrecht. Benutzen Sie die Arm, um das Gleichgewicht zu halten.
3. Schwingen Sie zurück in den Grundsprung, indem Sie die Arme nach oben schwingen.

SITZSPRUNG



1. Landen Sie in einer flachen, sitzenden Position
2. Legen Sie die Hände neben Ihren Hüften auf die Matte und winkeln Sie dabei Ihre Ellbogen nicht an.
3. Kehren Sie zum Stand zurück, indem Sie sich mit den Händen abstemmen.

BAUCHSPRUNG

1. Beginnen Sie mit niedrigem Schwung.
2. Landen Sie auf dem Bauch (Gesicht nach unten) und strecken Sie Arme und Hände nach vorn auf die Matte aus.
3. Stemmen Sie sich mit den Armen von der Matte ab, um zum Stand zurückzukehren.

180 GRAD-SPRUNG

1. Beginnen Sie aus der Bauchlage heraus.
2. Stemmen Sie sich mit der linken oder rechten Hand und dem entsprechenden Arm ab (je nachdem, in welche Richtung Sie sich drehen wollen).
3. Achten Sie darauf, dass Kopf und Schultern in der gleichen Richtung sind, dass der Rücken parallel zur Matte und der Kopf erhoben ist.
4. Landen Sie in der Bauchlage und kehren Sie zum Stand zurück,

! ACHTUNG:

BEGINNEN SIE IHRE SPRÜNGE IMMER INNERHALB DES UNTERBROCHENEN KREISES. UNTERBRECHEN SIE IHREN SPRUNG SOFORT, SOBALD SIE MEHR ALS 30 CM AUSSERHALB DES RANDES DES UNTERBROCHENEN KREISES LANDEN! FANGEN SIE INNERHALB DES UNTERBROCHENEN KREISES VON NEUEM AN.

STANDORT DES TRAMPOLINS

Über dem Trampolin muss ein Freiraum von mindestens 7,30 m vorhanden sein. Vergewissern Sie sich, dass sich im Bereich rund um das Trampolin keine Gegenstände befinden, die Unfälle verursachen könnten, wie Baumstämme, andere Spiel- und Sporteinrichtungen (z.B. Schaukeln, Swimmingpools), elektrische Leitungen, Mauern, Zäune usw.

Für eine sichere Nutzung des Trampolins achten Sie bitte bei der Wahl des Standorts auf Folgendes;

☆ Das Trampolin muss auf einer ebenen Fläche stehen.

☆ Das Umfeld muss gut beleuchtet sein.

☆ Unter dem Trampolin dürfen sich keine Gegenstände befinden.

Bei Nichtbeachtung dieser Anweisungen besteht Verletzungsgefahr.

ANLEITUNG FÜR DEN AUFBAU

Als Werkzeug für den **Aufbau dieses Trampolins** benötigen Sie lediglich unser Spezial-Federspanngerät, das mit dem Trampolin geliefert wird. Wenn das Trampolin nicht benutzt wird, kann es leicht abgebaut und weggeräumt werden. **Bitte lesen Sie die Aufbauanleitungen durch bevor sie mit dem Aufbau des Geräts beginnen.**

VOR DEM AUFBAU

Orientieren Sie sich nach den unten aufgeführten Teilebeschreibungen und -nummern. ln den einzelnen Schritten der Aufbauanleitung werden der Einfachheit halber diese Beschreibungen und Nummern verwendet.

Vergewissern Sie sich, dass alle aufgeführten Teile vorhanden sind. Sollte irgendein Teil fehlen, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Schauen Sie für die Bestellung der fehlenden Teile in der Teileliste nach.

Wir empfehlen das **Tragen von Handschuhen**, um während des Aufbaus lhre Hände vor Quetschungen zu schützen.

Teileliste:

Bitte suchen Sie Ihre Trampolingröße heraus.

Reference Nummer	Artikelnummer	Beschreibung	8'	10'	12'	14'
1	TR800	Trampolinmatte V-Ringen	1	1	1	1
2	TR801	Rahmenpolsterung	1	1	1	1
3	TR802	Oberer Rahmen	6	6	8	8
4	TR803	T - Verbindungsstück	6	6	8	8
5	TR804	Fußteil	3	3	4	4
6	TR805	Fußverlängerung	6	6	8	8
7	TR806	Federn	42	54	72	88
8	TR807	Sicherheitshinweistafel	1	1	1	1
9	TR808	Zange	1	1	1	1

Entnehmen Sie die Teile aus der Verpackung und sortieren Sie die verschieden Artikel.

1.

2

3.

4.

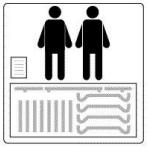
5.

6.

7.

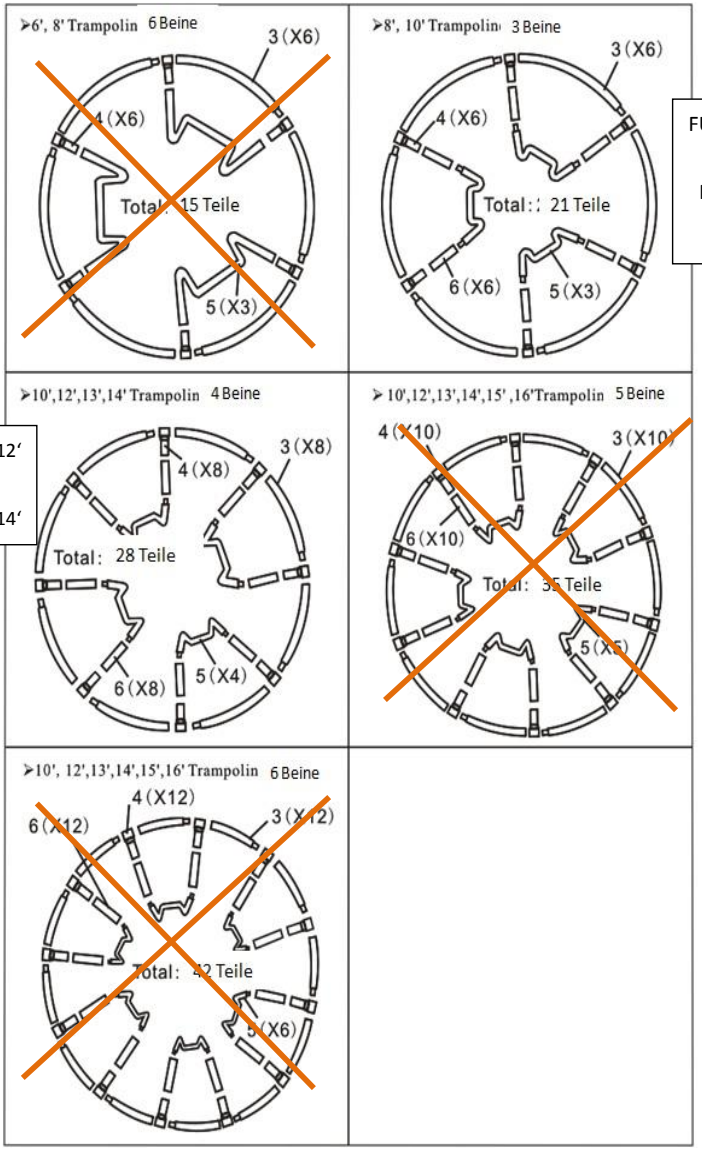
9.

DER AUFBAU SOLLTE DURCH ZWEI ERWACHSENE PERSONEN ERFOLGEN. BITTE SCHÜTZEN SIE IHRE HÄNDE DURCH HANDSCHUHE.



Schritt 1:

Überprüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind. Alle Teile mit der gleichen Seriennummer sind gleich und haben keine rechts oder links auszurichtende Seite. Legen Sie alle Teile des Rahmens zusammen und fügen Sie an jedem Ende ein T-Verbindungsstück hinzu (s. Bilder)



Schritt 2:

Fügen Sie das T-Verbindungsstück (#4) über das Ende des oberen Rahmens (#3). Die Öffnung im oberen Rahmen muss mit der Öffnung des T-Verbindungsstückes übereinstimmen.

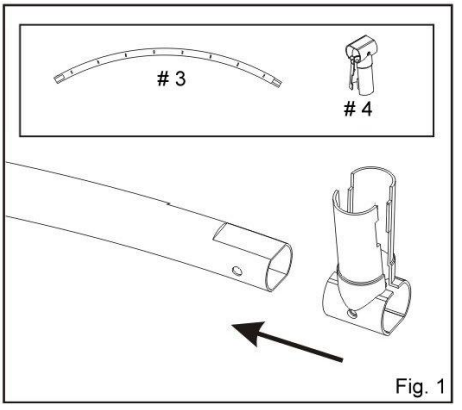


Fig. 1

Benutzen Sie - falls notwendig - einen Gummi-Hammer. Der Federhaken kann auch zum auseinander ziehen des T-Verbindungsstückes verwendet werden. Wiederholen Sie den Vorgang für die anderen Verbindungsstücke - aber fügen sie den Rahmen noch nicht komplett zusammen.

Schritt 3:

Mit der beigefügten Zange (#6) pressen Sie das T-Verbindungsstück zusammen und führen die Fußverlängerung über das Ende vom T-Verbindungsstück. Bitte beachten Sie, dass die Ausrichtung der Fußverlängerung wichtig ist (**das breitere Ende der Fußverlängerung muss mit dem T-Verbindungsstück zusammen gesteckt werden**). Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Hände beim zusammen fügen nicht zwischen die Verbindungsstücke geraten.

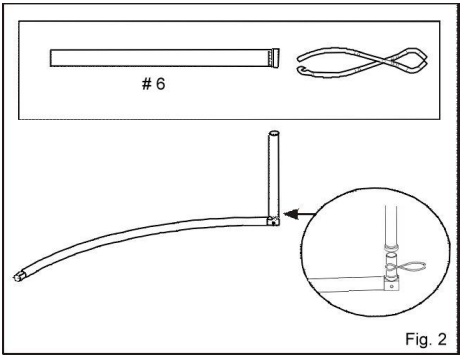


Fig. 2

Bitte beachten Sie, dass die Ausrichtung der Fußverlängerung wichtig ist (das breitere Ende der Fußverlängerung muss mit dem T-Verbindungsstück verbunden werden)

Schritt 4:

Verbinden Sie nun das zweite Rahmenteil mit dem ersten und wiederholen Sie den Vorgang wie auf Bild 3 zu sehen.

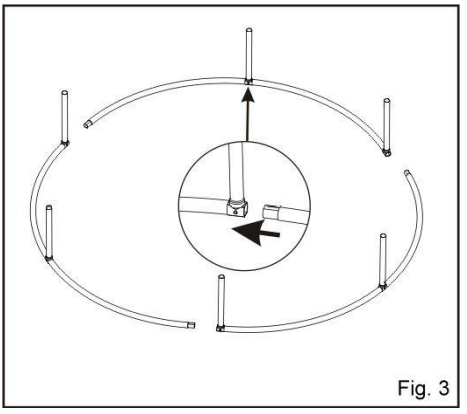


Fig. 3

Schritt 5:

Stülpen Sie das W-geformte Rahmenteil (#5) über die Fußverlängerung (#6) wie in Bild 4 beschrieben. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis alle Fußteile angebracht sind. Stellen Sie sicher, dass alle Fußteile fest sitzen.

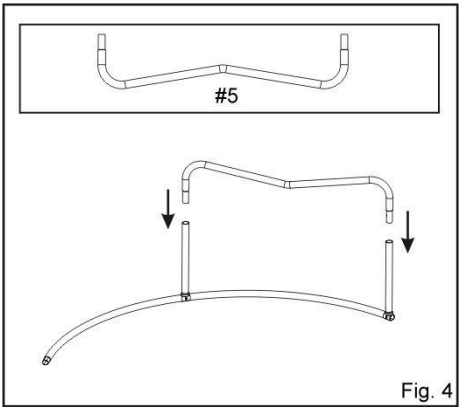


Fig. 4

Schritt 6:

Drehen Sie nun die 4 Teilstücke um und verbinden Sie diese. Bitte beachten Sie, dass der Rahmen ein wenig bewegt werden kann. Der Rahmen bekommt seine Festigkeit, wenn das Sprungtuch befestigt ist.

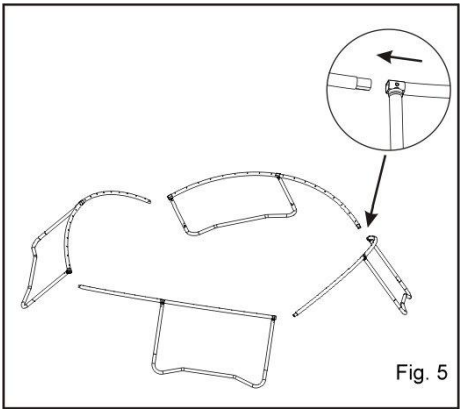


Fig. 5

Der komplette Rahmen muss nun so aussehen, wie in Bild 6 zu sehen ist.

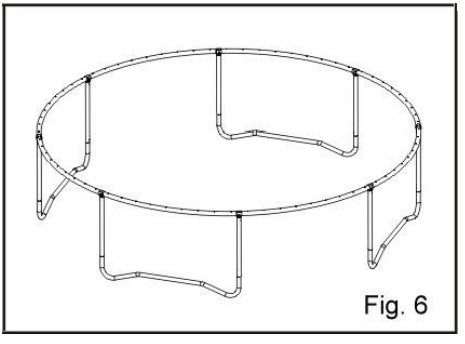


Fig. 6

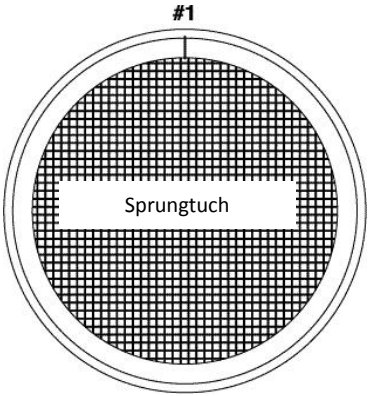
! Warnung !

WICHTIG – Es ist Voraussetzung, dass der vorgesehene Platz für das Trampolin eben ist. Ist der Grund uneben, besteht die Möglichkeit, dass die Verbindungsteile auseinandergehen.

Schritt 7: Befestigung des Sprungtuches

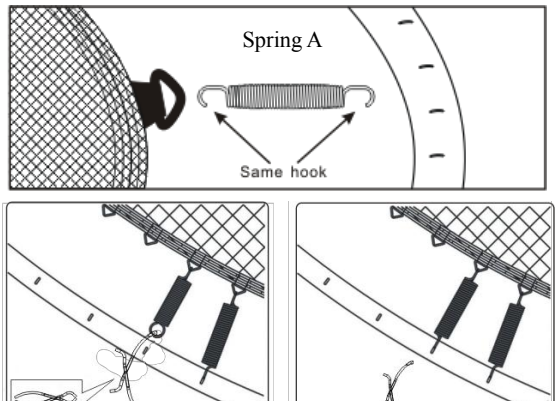
Seien Sie vorsichtig beim anbringen der Federn. Sie benötigen eine zweite Person, die Ihnen bei der Befestigung der Sprungmatte hilft. Achtung: wenn Sie die Federn einspannen, besteht bei falschem Einhaken die Gefahr, dass die Federn heraussspringen.

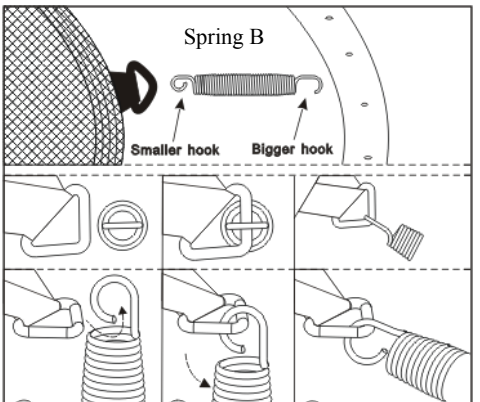
a) Legen Sie die Sprungmatte (1) in den Rahmen. Befestigen Sie die erste Feder auf der angegebenen Position (siehe Bild unten) Der weiße Aufdruck und die Sicherheitshinweise zeigen nach oben.



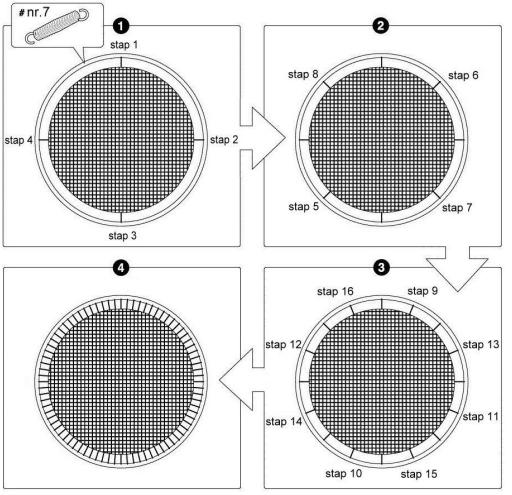
b) Einspannen der Federn:

Befestigen Sie die erste Feder am Kopf des Sprungtuches **(Wählen Sie Ihren Federtyp A oder B)**. Befestigen Sie ein Ende der Feder im Befestigungsring am Sprungtuch und ziehen Sie das andere Ende mit dem Befestigungswerkzeug zum Rahmen und führen es in die Rahmenöffnung (Schritt zwei).





Die folgenden Bilder zeigen Ihnen, in welcher Reihenfolge die Federn angebracht werden um das Tuch so einfach wie möglich zu spannen.



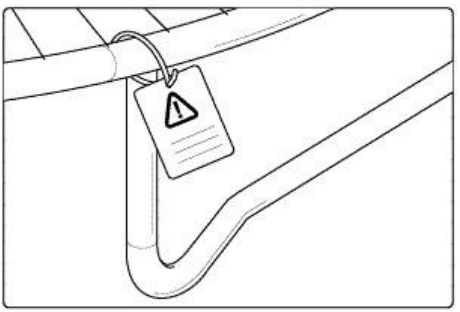
Suchen Sie sich einen Befestigungspunkt im Rahmen des Trampolins aus. Nutzen Sie die Uhrzeiten als Hilfspunkte. Die erste Feder wird bei 12 Uhr angebracht, die folgenden an 3, 6 und 9 Uhr.

Wiederholen Sie den Vorgang mit den restlichen Federn. Bitte beachten Sie, dass das Spannen der Federn gleichmäßig erfolgen muss. Zwei Federn sollen immer gegenüber liegend eingespannt werden. Dies ist von großer Bedeutung, da es sonst nicht möglich ist, das Tuch komplett anzubringen. Die Spannung der Federn ist zu hoch und erhöht sich mit der Anzahl der angebrachten Federn. Letztendlich wird nach komplettem Aufbau den Abstand sämtlicher Federn ausgeglichen sein.

Falls Sie eine für die Federn vorgesehene Rahmenöffnung aus Versehen übersprungen haben, zählen Sie erneut nach und entfernen bzw. haken Sie die Feder neu ein um die richtige Position einzuhalten.

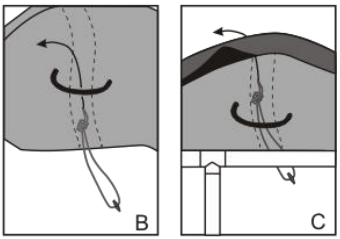
SCHRITT 8: - Befestigung der Sicherheitshinweise

Benutzen Sie die beigefügten Kabelbinder um das Sicherheitshinweisschild zu befestigen



SCHRITT 9: - Befestigung der Rahmenpolsterung

A. Legen Sie die Polsterung über das Trampolin so dass die Federn und der Stahlrahmen bedeckt sind. Bitte überprüfen Sie, dass alle Metallteile von der Polsterung überdeckt sind.
B. Befestigen Sie die Polster mit den Gummibändern an den oberen Rahmenteilen. Siehe Bild B und C.



Sicherheit und Instandhaltung

Generell: Ihr Trampolin kann während des ganzen Jahres draussen stehen bleiben. Die richtige Pflege und Wartung erhöht die Lebensdauer Ihres Trampolins. Bitte beachten Sie, dass die Rahmenpolsterung und das Sprungtuch aus synthetischen Materialien hergestellt werden und bei offenem Feuer, Zigaretten oder Feuerwerk sehr schnell Löcher oder Risse in den Materialien entstehen können.

Rahmen und Rahmenpolster: Liegen, sitzen oder stehen Sie niemals auf dem Rahmen oder der Rahmenpolsterung. Die Rahmenpolsterung ist nur für Notlandungen vorgesehen. Alle Teile eines Trampolins sind während der Nutzung in Bewegung. Öl oder Petrolium auf den beiden Federenden kann das Quitschen eines Trampolines vermindern. Sollten Sie feststellen, dass an Ihrem Trampolin Roststellen entstehen, entfernen Sie die Roststelle und streichen sie die Stelle mit ungiftigem Rostschutzmittel.

Die Polsterung soll niemals als Aufstieghilfe verwendet werden, bitte achten Sie darauf, dass die Kinder sich nicht daran hoch ziehen.

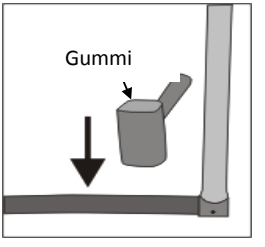
- **DAS SPRUNGTUCH**
  Das Sprungtuch wird über die Jahre durch die UV-Strahlung weicher. Aus diesem Grund wird beim schützen (zum Beispiel durch eine Schutzplane) vor Sonnenlicht die Lebensdauer des Sprungtuchs erhöht. Leichte Verschmutzung oder Nässe beeinträchtigen die Funktion nicht. Schuhe sollten vor dem Springen ausgezogen werden. Entfernen Sie auch scharfe Gegenstände wie Gürtelschnallen, Broschen oder Schmuck.

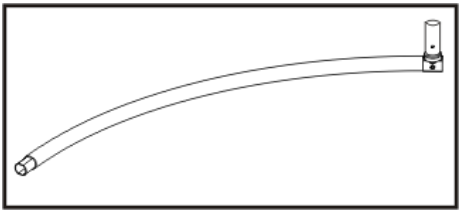
- **DIE FEDERN**
  Stehen oder springen Sie niemals auf den Federn. Sie sind für diese Belastung nicht geeignet und können ausgedehnt oder verformt werden. Wenn Sie ausgedehnte Federn entdecken, sollten sie sofort ausgewechselt werden um Schaden am Sprungtuch oder Überlastung der restlichen Federn zu verhindern.

SONSTIGE ANWEISUNGEN

Das Trampolin sollte nur von Erwachsenen abgebaut werden. Wenn Sie das Trampolin abbauen möchten, brauchen Sie eventuell bei dem Zerlegen von gewissen Teilen einen Gummihammer (nicht im Lieferumfang enthalten).

1. **Beim auseinanderbauen der Rahmenteile und des T-Verbindungsstückes wird eventuell einen Gummihammer benötigt.**
2. **Beim Abbau könnten Sie das T-Verbindungsstück and dem oberen Rahmenteil lassen. Das vereinfacht den Aufbau beim nächsten Mal.**





TRANSPORT DES TRAMPOLINS

Ein Transport des Trampolins sollte stets durch zwei Personen erfolgen. Alle Verbindungsstellen sollten mit wetterbeständigem Band wie z. B. Kabelband umwickelt und gesichert werden. So bleibt der Rahmen während des Transports intakt und es wird verhindert, dass sich die Verbindungsstellen verschieben oder lösen. Zum Transport heben Sie das Trampolin leicht an und halten sie es waagerecht zum Boden. Für jeden größeren Transport sollte das Trampolin zerlegt werden.

WARTUNG UND PFLEGE **! ACHTUNG !**

Dieses Trampolin wurde von Fachleuten entworfen und aus hochwertigen Materialien hergestellt. Bei sorgfältiger Wartung und Pflege kann es den Benutzern bei geringem Unfallrisiko jahrelang dienen und Freude und Vergnügen bereiten. Bitte befolgen Sie die weiter unten aufgeführten Anweisungen.

Dieses Trampolin ist so ausgelegt, dass es einem bestimmten Gewicht und einer bestimmtem Nutzung standhält. Bitte achten Sie darauf, dass stets nur eine Person das Trampolin benutzt. Diese Person sollte überdies weniger als 101 kg wiegen und die Springer sollten entweder Socken oder Gymnastikschuhe tragen oder barfuß sein, wenn sie das Trampolin benutzen.
Beachten Sie bitten, dass das Trampolin NICHT mit Straßenschuhen oder Turnschuhen benutzt werden sollte. Um zu vermeiden, dass die Trampolinmatte beschädigt wird oder einreißt, lassen Sie bitte keine Haustiere auf die Matte. Außerdem sollten die Springer alle scharfen Gegenstände ablegen, bevor sie das Trampolin benutzen. Scharfe oder spitze Gegenstände sollten niemals mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.

Untersuchen Sie das Trampolin vor jeder Benutzung auf abgenutzte, fehlerhafte oder fehlende Teile. Unter bestimmten Umständen besteht ein erhöhtes Unfallrisiko. Bitte achten Sie auf folgende Schäden:

- ✧ Kleine oder große Löcher und Risse in der Trampolinmatte
- ✧ Eine durchhängende Trampolinmatte
- ✧ Lose Nähte oder andere Verschleißerscheinungen aller Art an der Matte
- ✧ Verbogene oder gebrochene Rahmenteile wie z. B. die Beine
- ✧ Gebrochene, fehlende oder beschädigte Federn
- ✧ Beschädigtes, fehlendes oder nicht sicher befestigtes Rahmenpolster
- ✧ Wölbungen aller Art (vor allem scharfkantige) an Rahmen, Federn oder Matte

SOLLTE EINER DER OBEN GENANNTEN ODER IRGENDEIN ANDERER SCHADEN VORLIEGEN, DER IHRES ERACHTENS EINE GEFAHR FÜR DIE BENUTZER DARSTELLT, SOLLTE DAS TRAMPOLIN ABGEBAUT ODER AUSSER BETRIEB GENOMMEN WERDEN, BIS DER SCHADEN BEHOBEN IST.

WINDVERHÄLTNISSE

Bei starkem wind kann das Trampolin umgeweht werden. Wenn Sie starken Wind erwarten, sollte das Trampolin in einen geschützten Bereich gestellt oder abgebaut werden. Sie können aber auch den runden, äußeren Teil (oberer Rahmen) des Trampolins mit Seilen und Stangen am Boden befestigen. Zur Sicherheit sollte es an mindestens drei (3) Stellen festgebunden werden. Es reicht nicht, nur die Trampolinbeine am Boden zu befestigen, da sie sich aus Rahmenfassungen lösen könnten.